

鳥取県中部圏域における幼稚園児，保育園児の生活実態

著者	近藤 剛
雑誌名	鳥取短期大学研究紀要
号	57
ページ	1-9
発行年	2008-06-01
出版者	鳥取短期大学
ISSN	1346-3365
URL	http://doi.org/10.24793/00000139



鳥取県中部圏域における幼稚園児、保育園児の生活実態

近 藤 剛

Tsuyoshi KONDO : Research of Actual Conditions of Children's lives at Kindergarten
and Preschools in the Middle Area of Tottori Prefecture

本研究の目的は、鳥取県中部圏域で生活する3～5才の幼稚園児（63名）、保育園児（92名）の生活状況を把握し、幼児の健康生活指導の基礎資料を得ることであった。その結果、鳥取県中部圏域の保育園児の平均就寝時刻は21時30分で、幼稚園児より30分遅い時刻に就寝していること、また平均睡眠時間は幼稚園児、保育園児の間では有意な差は認められず、10時間以上の睡眠時間が確保できない幼児が6割以上存在するなど、幼児期の生活実態としては好ましくない現状が認められた。一方、増加傾向にあるといわれている22時台の就寝時刻の割合は5%未満と非常に少ないことなどが明らかとなった。

キーワード：保育園児 幼稚園児 生活実態調査 鳥取県中部圏域

1 はじめに

現在、生活環境の都市化と社会生活の夜型化の進行により、子どもたちの生活も就寝時刻が遅くなる、睡眠時間が短くなるなど、夜型化による生活のリズム狂いが危惧されている¹⁰⁾。

このような状況の中、2005年1月の中央教育審議会答申では、近年の幼児期の育ちについて「基本的な生活習慣が身につけていない」と、幼児教育の課題としてあげ、国を挙げての方策づくりをはじめている。

子どもたちの生活実態についての先行研究の多くは、午後10時以降に寝る子どもたちが増加していること、睡眠時間が短縮傾向にあることなど、幼児の不規則な生活リズムの実態を明らかにしてきている³⁾⁴⁾¹²⁾¹⁶⁾。

渋谷ら¹⁷⁾によれば、1997年時点で岡山県内の5歳の保育園児の平均睡眠時間が9時間を切っていると、1998年の岡山県南部地域の5・6歳児では「5

歳児の約半数は自然覚醒（朝、自分で起きる）ことが出来ていない」、「毎朝排便する6歳児は全体の16%程度であり、朝の排便習慣が確立されていない」と報告¹⁶⁾している。

また1997年の調査¹²⁾によれば、保育園児と幼稚園児の就寝時刻には30分近い差が見出されて、この違いが起床時刻にも影響し、朝の登園準備など、朝の子どもたちの負担が保育園児のほうに大きいことを心配している。

その他、就寝時刻や起床時刻は睡眠時間、起床時の機嫌や起床の仕方、朝食摂取状況や朝食開始時刻、排便習慣と有意な関連を示しているという報告⁹⁾や睡眠時間と体力や精神的疲労との関連を見出した報告¹⁰⁾¹¹⁾もあり、幼児の生活習慣の乱れは、そのまま健康な生活をも脅かす可能性もあるといえよう。

そこで本研究では、これらの問題意識を踏まえた上で、鳥取県中部圏域における保育園、幼稚園に通う幼児の最新の生活実態を把握し、今後の幼児の健康生活における基礎資料を得ることを目的とした。

2 研究 方法

(1) 調査方法

質問紙調査法の手法をとり、保育園、幼稚園を通じて、調査対象となる保護者へ配布し回答を求めた。調査用紙の回収は、1 週間の回収期間を設け、各施設の玄関先に投函箱を設置し、調査用紙を回収した。

調査にあたっては、幼児の健康生活への提言を得るための生活実態の把握が目的であることを伝え、回収したデータは統計的に処理され、個人が特定されるような分析はしないことを伝えた。

(2) 調査対象

鳥取県中部圏域にある幼稚園、保育園に調査協力を依頼し、承諾の得られた園に通園している 3～5 歳児の保護者（155名）を対象とした（表 1）。

(3) 調査時期

調査時期は2008年 1 月下旬から 3 月上旬の約 2 ヶ月間とし、調査対象となった保育園、幼稚園の事情に配慮するために、その期間中の任意の 1 週間を調査期間として設定した。

(4) 調査用紙

調査用紙は服部²⁾³⁾、星⁴⁾、前橋⁸⁾、渋谷¹⁸⁾の報告で調査され、問題視されている項目を利用し、「幼児の健康生活に関する調査」として独自に作成した。

その調査項目は、①就寝（就寝時刻、子どもの就寝時刻についての保護者の意識、睡眠の状況）、②起床（時刻、起床の仕方、起床時の機嫌）③朝食（摂取状況、時刻、一緒に食べる相手、朝食を採る場所）、④朝の排便習慣、⑤その他（登園時刻、迎え時刻、保育時間）であった。

(5) 分 析

調査用紙によって得られた結果は、単純集計を施

し、現状把握を試みた。また必要に応じて、回答を得点化し、平均値、標準偏差を算出の上、t 検定を用いた比較検討を実施した。統計的処理にあたっては、SPSS+PC11.0Jを利用した。

3 結果と考察

(1) 就寝について

幼稚園児の平均就寝時刻は21時08分±31分、保育園児では21時30分±31分であり、幼稚園児のほうがより早い時刻に就寝しているという結果を得た（ $t(153) = -4.33$, $p < .001$, 表 2）。

就寝時刻別にみると（表 3）、幼稚園児では20時台の就寝が68.3%、以降21時台が30.2%、22時台での就寝は1.6%となっていた。一方、保育園児において

表 1 調査対象の内訳

	3 歳児 (N=56)		4 歳児 (N=48)		5 歳児 (N=51)		合 計	
	男	女	男	女	男	女	男	女
幼稚園	14	9	10	10	7	13	31	32
保育園	18	15	13	15	18	13	49	43
合 計	32	24	23	25	25	26	80	75

表 2 調査項目の平均値と標準偏差（その 1）

	群	N	Mean	SD	t 値	p
就寝時刻	幼	63	21 : 08	0 : 31	-4.33	***
	保	92	21 : 30	0 : 31		
起床時刻	幼	63	7 : 12	0 : 27	7.18	***
	保	92	6 : 41	0 : 25		
睡眠時間 (就寝-起床時間)	幼	63	9 : 37	0 : 44	1.20	
	保	92	9 : 29	0 : 38		
起床仕方	幼	63	0.41	0.50	2.00	*
	保	92	0.26	0.44		
起床機嫌	幼	63	0.76	0.43	0.32	
	保	92	0.74	0.44		
朝食時刻	幼	63	7 : 36	0 : 24	7.49	***
	保	92	7 : 09	0 : 21		

※幼…幼稚園児、保…保育園児

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

は、20時台の就寝が31.5%、21時台の就寝が64.2%、22時台は4.3%となった。

また、「現在の就寝時刻をどう考えるか」について保護者に尋ねたところ、現在の就寝時刻を肯定する回答は就寝時刻が21時を過ぎると減少し始め、「もう少し早い時間に寝かせたい」と回答する保護者が増加する傾向を得た（表4）。

(2) 起床について

起床時刻であるが、幼稚園児の平均起床時刻は7時12分±27分、保育園児では6時41分±25分となり、保育園児のほうがより早く起床している実態が確認できた（ $t(153)=7.18$, $p<.001$, 表2）。また幼稚園児では7時台以降の起床が77.8%を占め、保育園児では6時台の起床が56.5%を占めていた（表5）。

また起床の仕方について、幼稚園児のうち「自分で起きる」は41.3%、「誰かに起される」は58.7%であった。保育園児では「自分で起きる」が26.1%、「誰か

に起される」が73.9%であった（表6）。

そこで、得られた回答のうち「自分で起きる」を1点、「誰かに起してもらう」を0点と得点化し、幼稚園児のほうが保育園児に比較して、自分で起きる（自然覚醒する）幼児が多くいることが明らかとなった（表2, $t(153)=2.00$, $p<.05$ ）。

起床時の機嫌について、「良い／悪い」の割合は、幼稚園児では76.2%／23.8%、保育園児は73.9%／26.1%となっていた（表7）。ここで、起床時の機嫌の回答のうち、「機嫌が良い」を1点、「機嫌が悪い」を0点と得点化した後、起床の仕方との相関係数を求めたところ、有意な正の相関関係を示した（ $r=.27$, $p<.001$ ）。

起床時間と就寝時間との差により算出した睡眠時間は、幼稚園児で平均9時間37分±44分、保育園児では9時間29分±38分と、保育園児の方が8分ほど

表3 就寝時刻の頻度

	幼稚園児 (N=63)		保育園児 (M=92)	
	人数	%	人数	%
～19:59	1	1.6	—	—
20:00～20:29	7	11.1	4	4.3
20:30～20:59	35	55.6	25	27.2
21:00～21:29	15	23.8	32	34.8
21:30～21:59	4	6.4	27	29.4
22:00～	1	1.6	4	4.3

表4 子どもの就寝時刻についての考え方
(現在の就寝時刻帯別)

	今のままでよい (N=95)		もう少し早くし たい (N=60)	
	人数	%	人数	%
～19:59	—	—	1	1.7
20:00～20:29	2	2.1	9	15.0
20:30～20:59	26	27.4	34	56.7
21:00～21:29	32	33.7	15	25.0
21:30～21:59	30	31.6	1	1.7
22:00～	5	5.3	—	—

表5 起床時刻の頻度

	幼稚園児 (N=63)		保育園児 (M=92)	
	人数	%	人数	%
～6:29	6	9.5	13	14.1
6:30～6:59	8	12.7	39	42.4
7:00～7:29	24	38.1	34	37.0
7:30～7:59	22	34.9	6	6.5
8:00～	3	4.8	—	—

表6 起床の仕方

	幼稚園児 (N=63)		保育園児 (M=92)	
	人数	%	人数	%
誰かに起される	37	58.7	68	73.9
自分で起きる	26	41.3	24	26.1

表7 起床後の機嫌

	幼稚園児 (N=63)		保育園児 (M=92)	
	人数	%	人数	%
機嫌が悪い	15	23.8	24	26.1
機嫌が良い	48	76.2	68	73.9

少ない傾向が確認できたが、統計的な差は認められなかった(表2)。一方、睡眠時間の頻度別でみると、10時間以上の睡眠時間を確保できている幼稚園児は38.1%、保育園児では30.4%であった。逆に10時間以内の睡眠時間の幼稚園児は61.9%、保育園児で69.6%となった(表8)。また睡眠の状態については、幼稚園児の98.4%、保育園児の95.7%の幼児が「途中で起きることはない」と回答していた(表9)。

(3) 食事に関する事項

まず朝食の摂取状況であるが、今回の調査対象者155名はすべて毎朝食事をとると回答され、朝食の欠食の状況は認められなかった。

また、朝食の平均開始時刻は、幼稚園児で7時36分±24分、保育園児では7時9分±21分となっており、統計的にも有意な差が認められ、保育園児のほうが30分程度早い時刻に朝食をとっていた($t(153)=7.49, p<.001$, 表2)。

起床時刻から朝食時刻までの所要時間を算出したところ、その平均時間は幼稚園児24分±14分、保育園児27分±16分であったが、有意な差は認められなかった。しかし、その時間別頻度については、幼稚園

園児で82.6%、保育園児でも77.2%であった(表10)。特に幼稚園児で起床後15分以内の朝食開始の割合は、幼稚園児では4割を超え(42.9%)、保育園児においても30.5%とあわただし朝を想起させる結果となっていた。

朝食を食べる場所については、「テレビのある部屋」が幼稚園児で50.8%、保育園児で54.3%と半数を超えていた。テレビの有無で区分するならば、幼稚園児においては71.4%、保育園児69.5%となっていた(表11)。

朝食を一緒に食べる人は、「兄弟・姉妹」が幼稚園児(57.1%)、保育園児(67.4%)とともに一番多く回答されており、次いで、「両親」が幼稚園児で31.7%、保育園児で42.4%、そして「母親」が幼稚園児で31.7%、保育園児で34.8%という結果をみせた(表

表10 起床から一朝食までの経過時間

	幼稚園児 (N=63)		保育園児 (N=92)	
	人数	%	人数	%
5分	5	6.4	3	3.3
10分	9	14.3	11	12.0
15分	14	22.2	14	15.2
20分	7	11.1	15	16.3
25分	2	3.2	3	3.3
30分	16	25.4	25	27.2
35分	2	3.2	—	—
40分	2	3.2	6	6.5
45分	—	—	7	7.6
50分	3	4.8	3	3.3
60分	4	6.3	4	4.3
120分	—	—	1	1.1

表8 睡眠時間の分布

	幼稚園児 (N=63)		保育園児 (N=92)	
	人数	%	人数	%
8時間以上9時間未満	8	12.7	10	10.9
9時間以上9時間30分未満	18	28.6	32	34.8
9時間30分以上10時間未満	13	20.6	22	23.9
10時間以上11時間未満	22	34.9	27	29.3
11時間以上	2	3.2	1	1.1

表9 睡眠の状況

	幼稚園児 (N=63)		保育園児 (N=92)	
	人数	%	人数	%
途中で起きることは無い	62	98.4	88	95.7
途中で起きることが多い	1	1.6	4	4.3

表11 朝食を食べる場所

	幼稚園児 (N=63)		保育園児 (M=92)	
	人数	%	人数	%
テレビのある部屋	32	50.8	50	54.3
テレビのある台所	13	20.6	14	15.2
テレビの無い台所	15	23.8	27	29.3
車の中	—	—	1	1.1
その他	3	4.8	—	—

12). 夕食時刻については，幼稚園児が18時38分±40分，保育園児が18時48分±30分となったが，有意な差は見出されなかった（表13）。

最後に，子どもの食事に関して気になる点について回答を求めたところ，幼稚園児では「好き嫌が多い」28.6%，「時間がかかりすぎる」27.0%，「テレビをみながら食べる」19.0%，「遊びながら食べる」19.0%という結果が得られた。保育園児では「好き嫌が多い」38.0%，「時間がかかりすぎる」32.6%，「テレビをみながら食べる」32.6%，「遊びながら食べる」17.4%という結果となり，幼稚園児，保育園児ともに同じ項目が上位を占める結果となった（表14）。

(4) 排便習慣

朝の排便習慣であるが，「毎朝排便する」幼児は，幼稚園児で21.0%，保育園児では25.0%となっていた。「時々朝に排便する」では幼稚園児で66.1%，保育園児で51.1%，「朝に排便はしない」と回答した者は，幼稚園児で12.9%に対し，保育園児では23.9%となった（表15）。

この排便習慣の形成には，朝食の摂取状況や，ゆとりある生活時間との関連が考えられるため，排便習慣の回答を「毎朝排便する」を2点，「時々，朝に排便する」1点，「朝には排便しない」0点と得点化した上で，起床時刻，朝食摂取状況，起床から登園までの所要時間との相関係数を求めたが，有意な関係は見出されなかった。

表12 朝食を食べる相手

	幼稚園児 (N=63)		保育園児 (M=92)	
	人数	%	人数	%
兄弟・姉妹	36	57.1	62	67.4
両親	20	31.7	39	42.4
母親	20	31.7	32	34.8
祖父母	6	9.5	10	10.9
1人	5	7.9	4	4.3
父親	4	6.3	14	15.2

表13 調査項目の平均値と標準偏差（その2）

	群	N	Mean	SD	t 値	p
通園時刻	幼	63	8:39	0:26	9.50	***
	保	92	8:00	0:23		
迎え時刻	幼	63	15:49	0:44	-14.64	***
	保	92	17:28	0:39		
夕食時刻	幼	63	18:38	0:40	-1.81	
	保	92	18:48	0:30		
起床-登園時刻	幼	63	1:26	0:32	1.59	
	保	92	1:18	0:25		
起床-朝食時刻	幼	63	0:24	0:14	-1.22	
	保	92	0:27	0:16		
保育時間 (登園-迎え時刻)	幼	63	7:09	0:44	-17.90	***
	保	92	9:28	0:49		
迎え-夕食時刻	幼	63	2:48	0:56	12.15	***
	保	92	1:19	0:34		
夕食-就寝時刻	幼	63	2:29	0:35	-1.95	
	保	91	2:41	0:36		

※幼…幼稚園児，保…保育園児 ***p<.001

表14 食事に関する気になること（複数回答）

	幼稚園児 (N=63)		保育園児 (M=92)	
	人数	%	人数	%
好き嫌が多い	18	28.6	35	38.0
時間がかかりすぎる	17	27.0	30	32.6
テレビをみながら食べる	12	19.0	30	32.6
遊びながら食べる	12	19.0	16	17.4
あまり噛まない	9	14.3	10	10.9
口を容器に持って行って食べる	7	11.1	9	9.8
汁物以外の水分がないと食べない	6	9.5	5	5.4
肘をついて食べる	4	6.3	4	4.3
食べ物に口に残す	1	1.6	3	3.3
その他（ ）	13	20.6	3	3.3

※その他の内容：手づかみ，おしゃべり，箸の持ち方，ぱっかり食べ，

表15 朝の排便習慣

	幼稚園児 (N=63)		保育園児 (M=92)	
	人数	%	人数	%
朝の排便はしない	8	12.9	22	23.9
時々，朝にする	41	66.1	47	51.1
毎朝，排便する	13	21.0	23	25.0

(5) その他

就園施設へ向かう通園時刻（家を出発する時刻）であるが、幼稚園児の平均時刻は8時39分±26分、保育園児は8時00分±23分となっており、保育園児が幼稚園児に比べ、40分程度早く出発していた（ $t(153)=9.50$, $p<.001$, 表13）。また迎え時刻は、幼稚園児で15時49分±44分、保育園児では17時28分±39分となり、約100分の差が生じていた（ $t(153)=14.64$, $p<.001$, 表13）。通園時刻から迎え時刻までの時間、つまり保育時間は、幼稚園児の平均保育時間が7時間9分±44分に対し、保育園児の平均保育時間は9時間28分±49分となっており、保育園児の保育時間が有意に長い結果となった（ $t(153)=17.90$, $p<.001$, 表13）。

その他、起床時刻から登園時刻までの所要時間を算出し、朝の家庭での生活時間の把握を試みたところ、その平均時間は、幼稚園児で1時間26分±32分、保育園児で1時間18分±25分となったが就園する施設による差はみられなかった（表13）。

また、迎え時刻から夕食時刻までの時間に関しては、幼稚園児が平均2時間48分±56分、保育園児が1時間19分±34分となり、およそ90分の時間差があった（表13）。

4 考 察

(1) 就寝について

幼稚園児のほうが30分程度早い時刻に就寝している結果は、1997、1998年の岡山県の状況¹⁷⁾¹⁸⁾や2001年の埼玉県⁴⁾などと一致するものであった。20時台での就寝の割合が少ないが、日本小児保健協会が2000年に実施した幼児健康度調査¹⁵⁾においても20時台の就寝は1980年以降、著しく減少しているとの報告がなされており、今回の調査結果は一般化した傾向として捉えることができるだろう。

一方で、問題視されていた22時台の就寝時刻を報告した保護者の割合は、幼稚園児で1.6%、保育園児でも4.3%と非常に少なく、望ましい傾向が示されて

いる。

この結果に関しては、平成18年4月からはじまっている「早寝早起き朝ごはん」国民運動をはじめ、それ以前から保育園、幼稚園などによる家庭を含めた子育て支援策、情報提供等の努力が実を結び、保護者による基本的な生活習慣獲得への理解がなされはじめた結果として解釈できるだろう。実際に今回、保護者に尋ねた「現在の就寝時刻をどう考えるか」では、就寝時刻が21時を過ぎると「もう少し早い時間に寝かせたい」と考える保護者が増加していく傾向が見られている。

しかしながら、22時以降に就寝する幼児の割合は、自然、社会、文化的環境の大きく異なる都市部と郡部とでは大きな差が生じる⁴⁾という報告もある。今後、この状況に至った要因を検討する必要がある。

(2) 起床、睡眠時間について

保育園児のほうが30分程度早く起床している実態が確認でき、特に幼稚園児では7時台以降の起床が77.8%、保育園児では6時台の起床が56.5%となっていた。

この結果は、保護者の出勤時間に合わせて、保護者自身が保育園まで直接送迎する保育園児と、保護者のいずれかは在宅していることが原則であり、かつ自宅付近まで来る送迎バスを利用することができる幼稚園児との自宅を出発する時刻の違いによるものであろう。いわば、就園種別の特徴が現された結果ともいえる。

睡眠時間については、幼稚園児で平均9時間37分±44分、保育園児では9時間29分±38分と、この発達段階で必要とされる10時間を割り込む結果となっていた。特に、睡眠時間が10時間に満たない子どもたちの割合も幼稚園児で6割、保育園児の7割となっていた。前橋¹⁰⁾によれば、睡眠時間が9時間程度まで少なくなると、精神的な疲労が翌日に残るといふ。本結果では、幼稚園児の31.3%、保育園児の45.7%が該当することになる。保育園児は幼稚園児に比べ、起床時間で30分早く、就寝時間で30分遅

いという遅寝早起きという状況が浮かび上がり、睡眠時間がより少ない状況での生活となっているといえる。

「睡眠時間」の時間的確保のみを考えるなら、遅寝遅起きによる確保も一手段ではあるが、保護者の就業との兼ね合いもあり、これ以上、起床時刻を遅らせることは、起床から出発までの時間を今以上に短縮することになり、さらに大慌ての登園準備を強いられるであろう。またサーガディアンリズム（概日リズム）の乱れにも繋がる恐れがある。やはり就寝時刻を早める工夫が必要となろう。

また、起床の仕方、機嫌については、幼稚園児のほうが保育園児に比較して、自分で起きる（自然覚醒する）幼児が多くいること、また起きた時の機嫌については、起床の仕方と相関関係にあり、「自分で起きる」という子どもほど、起床時の機嫌が良いということになり、他の先行研究の結果を支持するものとなった。

(3) 食事について

まず朝食の欠食児については、その存在が確認されなかった。この点については非常に望ましい状況であると評価できる。ここ数年の省庁間の連携による食育の強化が実を結んでいるとも考えられよう。

しかしながら、保護者が回答した食事に関する気になることについては「テレビをみながら食べる」「時間が掛かりすぎる」という項目に多くの選択が集中していた。テレビ等を視聴しながらの食事に関しては、多くのメディア、研究者等により負の指摘がなされており、まさしく「気にはなっているのだが、改善できない」状況なのであろう。本研究で得られた、食事をする場所に「テレビがある割合」が全体7割前後という現実から判断しても、見ることが出来てしまう環境をどう改善できるか、オトナの考え方一つであるだろう。

また、起きてから食事までの時間を算出したところ、起床後30分以内に朝食をとる割合が全体の8割を超え、特に起床後15分以内の朝食開始の割合は、

幼稚園児では42.9%、保育園児においても30.5%となっていた。この状況は望ましいものではない。睡眠時間が確保できない現状において、可能な限り寝かせてあげたいという切なる思いが見え隠れしているともとれるが、心理的生理的な食事摂食モードに切り替わるために必要な時間をとることが出来るかについては疑問が残る。

(4) 排便習慣について

朝の排便習慣は保育園児、幼稚園児ともに8割の子どもたちに、その習慣が身についていない状況が明らかとなった。朝の排便習慣を身に付けさせるためには、朝食の質および量の確保はもちろん、排便感覚を待つことができる時間的余裕が必要だと考えるが、朝食の摂取状況や、起床時刻や起床から登園までの所要時間と関連が見出せなかった。要因の検討については、今後の課題としたい。

(5) その他

就園施設へ向かう通園時刻（家を出発する時刻）は、保育園児が幼稚園児に比べ、40分程度早く出発しており、反面、迎え時間は保育園児がおおよそ100分遅くなる結果となった。これらの結果を反映した平均保育時間は保育園児が幼稚園児に比べ2時間20分ほど長時間になっていた。

一方、迎え時刻から夕食時刻までの時間に関しては、保育園児のほうが幼稚園児に比べて90分程度短いが、その夕食時刻に関しては、幼稚園児、保育園児ともに18時40分前後を示していることを踏まえると、共働きの場合が多い保育園児の保護者にとって、就労を終えた夕方から夜にかけては、夕食の支度、入浴、睡眠など、家族の団らんの時間さえ取れないほど、多忙を極めるはずである。

確かに「早寝早起き」による睡眠時間の確保、朝のゆとり時間の確保は理想ではあるが、現在の社会情勢を考えると、それぞれの生活スタイルを守りつつ、すべてをスムーズに進めていくことに限界を感じずにはいられない。ただ単純に「早寝早起きの効

用」のみをアピールするような情報提供を続けるだけでは、子育てに関して、真正面から受け止める一生懸命な保護者であるならあるほど、この限界に対して悩み苦しみ、育児不安、育児ノイローゼ等へ陥りやすいことも考慮しておかねばならない。

保護者はもちろん、保護者の周囲の関係者（オトナ）がそれぞれの立場を理解しながらも、実現可能なことを探し、理想と現実との折り合いをつけるようなサポートの必要を痛感する。

ファミリーサポート制度の有効利用や育児期間限定の勤務時間フレックスタイム制度の導入など、保護者自身の就労等を支援する方策と、保育現場における午睡時間の削減、廃止や身体的活動の増加による睡眠導入効果の向上など、子ども自身への支援との両面からの対応が必要となるだろう。

5 ま と め

本研究では、鳥取県中部圏域で生活する3～5才の幼稚園児（63名）、保育園児（92名）の日常生活状況を把握し、幼児の生活実態が有する課題について明らかにすることを目的とした。その結果、次のことが明らかとなった。

- (1) 幼稚園児の平均就寝時刻は21時08分、保育園児では21時30分であり、幼稚園児のほうがより早い時刻に就寝しているという結果を得た。22時台の就寝時刻を報告した幼児の割合は、幼稚園児で1.6%、保育園児でも4.3%と非常に少なく、望ましい傾向が示された。
- (2) 睡眠時間は、幼稚園児で平均9時間37分、保育園児では9時間29分と、保育園児のほうが8分ほど少ないが、有意な差ではなかった。また10時間以上の睡眠時間が確保できない幼稚園児は61.9%、保育園児で69.6%存在していた。
- (3) 調査対象者には朝食の欠食の状況は認められなかった。また、朝食の平均開始時刻は幼稚園児で7時36分、保育園児では7時9分となっており、保育園児のほうが30分程度早い時刻に朝食をとっ

ていた。特に、起床後15分以内に朝食を開始する幼児の割合は、幼稚園児で42.9%、保育園児では30.5%であった。食事に関する気になる点について、「好き嫌いが多い」「時間がかかりすぎる」「テレビをみながら食べる」「遊びながら食べる」という4項目の選択率が高かった。

- (4) 「毎朝排便する」幼児は、幼稚園児で21.0%、保育園児では25.0%であったが、起床時刻、朝食摂取状況、起床から登園までの所要時間との相関関係は見出されなかった。

〈謝辞〉

本調査にご協力いただきました保育園、幼稚園の職員の皆様、ならびに保育園、幼稚園の保護者の皆様に心より感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 原田真澄，谷本満江「5・6歳児の睡眠に関する研究～睡眠リズムと就寝時に焦点をあてて～」、『中国学園紀要』5（2006），pp. 131-135
- 2) 服部伸一，前橋明「幼児の健康面に関する生活実態について―(1)2000年度「幼児の生活状況調査」にみられる一般的傾向―」、『幼少児健康教育研究』10-1（2001），pp. 48-54
- 3) 服部伸一，前橋明「幼児の健康生活に関する研究―赤穂市における幼児の生活実態―」、『運動・健康教育研究』11-1（2001），pp. 49-57
- 4) 星永，前橋明「幼児期の健康生活に関する研究―埼玉県における（都市部・郡部）保育園児の生活実態―」、『運動・健康教育研究』12-1（2002），pp. 2-11
- 5) 池内昌美，前橋明「幼児の朝食についての今日の課題と対策」、『幼少児健康教育研究』12-1（2004），pp. 22-27
- 6) 石井浩子，渋谷由美子，前橋明，中永征太郎「幼児期の健康管理に関する研究―(1)降園後の生活実態について―」、『運動・健康教育研究』8-1（1998），pp. 75-78

- 7) 金山美和子「幼稚園・保育所における排泄の習慣形成に関する考察—保育者の意識調査から見た幼児の援助と家庭連携について—」,『児童文化研究所所報』28 (2006), pp. 15-26
- 8) 前橋明「最近の子どものおそびと生活習慣」,『幼少年健康教育研究』12-1 (2004), pp 3-21
- 9) 前橋明, 村上智子, 渋谷由美子, 石井浩子, 藤井聖子, 足立正, 中永征太郎「幼稚園児ならびに保育園児の生活と健康管理」,『運動・健康教育研究』vol.11-1 (2001), pp 35-43
- 10) 前橋明, 石井寛子, 渋谷由美子, 中永征太郎「保育園児ならび幼稚園児の園内生活時における疲労スコアの変動」,『小児保健研究』56-4 (1997), pp. 569-574
- 11) 前橋明, 有木信子, 足立正, 中永征太郎「幼児の体育—保育園児の体力ならびに就寝時刻別にみた生活状況—」,『幼少児健康教育研究』8-1(1999), pp. 75-79
- 12) 前橋明, 石井浩子, 渋谷由美子, 中永征太郎「5歳児の健康管理のための生活習慣—幼稚園児と保育園児の比較—」,『運動・健康教育研究』7-2 (1998), pp. 18-21
- 13) 前橋明, 渋谷由美子, 石井浩子, 村上智子, 中永征太郎「幼児の生活習慣に及ぼす就寝ならびに起床時刻の影響—2001年春季の調査より—」,『運動・健康教育研究』12-1 (2002), pp. 12-18
- 14) 中俊博, 木村博子「幼児の生活行動調査と活動性の発達」,『和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要』12 (2002), pp. 119-127
- 15) 日本小児保健協会「平成12年度幼児健康度調査報告書」, <http://plaza.umin.ac.jp>
- 16) 渋谷由美子, 石井浩子, 前橋明, 中永征太郎「幼児期の健康管理に関する研究—(2)朝の登園前の生活実態について—」,『運動・健康教育研究』8-1 (1998), pp. 79-82
- 17) 渋谷由美子, 石飛小百合, 前橋明, 中永征太郎「幼児の健康生活に関する研究—岡山県南（郡部）における幼児（6歳児）の生活実態—」,『幼少児健康教育研究』7-1 (1998), pp. 69-73
- 18) 渋谷由美子, 石飛小百合, 前橋明, 中永征太郎「幼児の健康生活に関する研究—岡山県南（郡部）における幼児（5歳児）の生活実態—」,『幼少児健康教育研究』8-1 (1999), pp. 80-86